



lyondellbasell
Advancing Possible

**Actions
Communaires**

**Effets Bénéfiques du
Bénévolat sur la Santé**



Effets Bénéfiques du Bénévolat

Etre en bonne santé peut être comparable à la destination choisie dans le cadre d'un voyage. Les individus doivent adopter une approche du bien-être qui met l'accent sur la santé physique et mentale. Il existe de nombreux moyens pour rester en bonne santé. Indépendamment de prescriptions médicales, le bénévolat peut nous aider. Le bénévolat offre une aide vitale aux personnes dans le besoin, c'est une raison pour le pratiquer, mais il existe également des effets bénéfiques importants pour le bénévole.



76% des personnes qui se sont portées volontaires au cours des douze derniers mois disent que le bénévolat les a aidés à se sentir en meilleure santé.

Effets Bénéfiques du Bénévolat

Santé

Il existe une relation entre le bénévolat et la santé mentale. Des études ont révélé que les bénévoles ont un taux de mortalité inférieur à celui des personnes non-bénévoles.

Moins de stress

Le bénévolat permet de rester en contact régulier avec d'autres personnes et d'aider à développer un système de soutien solidaire qui protège contre la dépression. Le bénévolat permet aussi de supporter ses propres problèmes, tout en aidant les autres à se sentir mieux.

Faire du bénévolat

Objectif

La satisfaction qui provient de l'aide apportée à d'autres personnes dans le besoin conduit à ressentir une appartenance plus forte à sa communauté et donne un objectif à ses actions. Objectif qui contribue à créer un sentiment de bien-être et de santé.

Engagement

Les bénévoles sont des consommateurs de soins plus informés et participent davantage à la prise en charge de leur santé.

78% des personnes qui se sont portées volontaires au cours des 12 derniers mois disent que le bénévolat réduit leur niveau de stress.

Commencer

La clé est de trouver une activité bénévole que vous apprécierez et pour laquelle vous serez compétent.

Posez-vous certaines questions:

- Combien de temps et à quelle fréquence seriez-vous prêt à vous engager?
- Quelles compétences pourriez-vous proposer dans un emploi bénévole?
- Quelles seraient les causes qui vous paraissent importantes?
- Quel type d'environnement, d'activités préféreriez-vous?
- Taille du groupe de personnes avec lequel vous aimeriez travailler
- activité Visible ou travail de fond
- Souhaiteriez-vous travailler avec des adultes, des enfants, des animaux ? À distance de chez vous?



Parmi les personnes qui se sont portées volontaires au cours des 12 derniers mois, 95% disent qu'elles contribuent à faire de leur communauté un meilleur endroit.

Effets Bénéfiques du Bénévolat au Travers du Travail

Savoir gérer son temps

Les bénévoles réorganisent leurs planning. Cela nécessite de réaffecter des heures ou des jours destinés à des activités de loisir et familiales pour être présent pour les autres.

Relations solides avec des collègues
Les employeurs organisent souvent des journées volontaires ou des activités communautaires pour des groupes d'employés. Cela peut se faire par le biais d'employés de l'entreprise, par exemple le Global Care Day...

Création du bénévolat

Compétences des personnes et travail d'équipe
Les personnes bénévoles s'engagent dans de nombreux types d'activités, mais souvent, ce qu'elles font, c'est travailler en collaboration avec d'autres personnes, avec des organismes et dans des environnements communautaires variés.

compétences professionnelles
Le marketing, la gestion et les compétences financières sont des exemples de compétences souvent utilisées au cours du volontariat. 56% des nouveaux bénévoles ont estimé que le bénévolat pourrait aider leur carrière.

Le bénévolat est une activité gagnant-gagnant! Le bien-être de notre communauté est notre bien être!

Global Care Day

Depuis 2000, LyondellBasell organise le Global Care Day durant lequel des employés du monde entier se rejoignent avec leur famille et leurs amis pour agir de façon solidaire.



Pindamonhangaba, Brésil - Les bénévoles ont servi le petit-déjeuner dans un établissement



Cincinnati, Ohio États-Unis - Des bénévoles ont travaillé pour embellir les parcs des quartiers.



Hong Kong, Chine - Les bénévoles ont participé à un défi alimentaire.

81% des personnes qui se sont portées volontaires sur leur milieu de travail ont constaté que le bénévolat renforce les relations entre collègues.

Global Care Day

En plus des effets bénéfiques sur la Santé, pratiquer le bénévolat sur son milieu de travail est une excellente occasion de développer des compétences professionnelles et des relations de travail.



Pasig, Philippines - Les bénévoles ont nettoyé un centre communautaire pour les enfants.



Chennai, Inde - Des bénévoles ont enseigné à des enfants à Panchayat Union Primary.



Wesseling, Allemagne - Les bénévoles ont collecté des déchets à Stadt Wesseling.

**Le Global Care Day est programmé le samedi 09 septembre!
Prêts pour être ensemble volontaires...**

Références

- *The Health Benefits of Volunteering: A Review of Recent Research*. Washington, DC: Corporation for National and Community Service, Office of Research and Policy Development, 2007. Print.
- *Doing Good Is Good For You: 2013 Health and Volunteering Study*. Minneapolis, MN: UnitedHealthGroup, 2013. Print.
- Segal, Jeanne, PhD. "Volunteering and Its Surprising Benefits." *Volunteering and Its Surprising Benefits: How Giving to Others Makes You Healthier and Happier*. HelpGuide, Apr. 2017. Web. 06 July 2017.
- "Giving Back Helps Others - And You." *Health Benefits of Volunteering | Create the Good*. The All for Good Network, n.d. Web. 06 July 2017.
- "Destination/Staycation." *Make Your Vacation A Volunteer Affair | Create the Good*. The All for Good Network, n.d. Web. 06 July 2017.